

## 柔道事故問題について一考察 — 受け方について —

### Consideration of judo related incidents and injuries. — falling methods —

吉永 慎也\*, 鈴木 桂治\*, 田中 力\*, 芝 明朗\*\*, 森脇 保彦\*

Sinya YOSHINAGA\*, Keiji SUZUKI\*, Chikara TANAKA\*  
Akio SHIBA\*\* and Yasuhiko MORIWAKI\*

#### Abstract

Purpose of this research was to provide thorough consideration to judo related incidents and injuries. In the present times, anything remotely dangerous will automatically be banned. Judo incidents are no exception. We feel in recent times Judo has even begun to take such direction where students are being denied opportunities to participate in training sessions. The All Japan Judo Federation has implemented a project called “*Judo Judai Jiko Konzetsu*” which translates to “Elimination of Major Judo Related Injuries”. It is a top priority of the AJJF to prevent such injuries. Dr. Seiji Miyazaki (a physician) has published two articles called “Problems of performing a throw” and “Problems related to Being Thrown”. Through these two articles, Dr Miyazaki emphasized the importance of practicing fundamental body movements which will lead to safe judo instruction.

This particular study was mainly identified the dangers “Uke” (the individual being thrown) may experience. Findings from this study were compared to the articles written during the early stages of the Kodokan and some differences were thought to be seen regarding the maintaining of one’s posture.

In accordance with tournament and referee guidelines, a judoka and his/her coach may place a significantly larger amount of emphasis on offensive-Attacking Judo rather than methods of throwing, being thrown and safety for one another. Especially during uchi-komi training where one builds his or her favorite technique; the uke (one being receiving) must also absorb the impact with the front his/her body when the tori is making his entry. It is believed that such implementation of training methodologies can lead to injury prevention and avoidance.

*Key words; Posture, Receive, Body stability, Safety Education*

---

\* 国士舘大学 (Kokushikan University)

\*\* 横浜医療専門学校 (YOKOHAMA College of MEDICAL TECHNOLOGIES)

## I. 諸 言

平成24年4月、中学校武道必修化がスタートして5年が経過した。開始前から新聞マスコミ等に大きく取り上げられた柔道事故の問題、重篤な重大事故につながる危険性が高いという理由から批判が相次いだ。そこで平成21年11月に中学校武道授業（柔道）研究事業が実施され、平成22年6月第1回指導者研修会（日本武道館研修センター）が実施されて以来毎年開催され安全指導法の徹底が為されている。その結果、必修化スタートから事故無く順調に進んでいたが、ここ1～2年に授業ではなくクラブ活動において事故が発生し関係者の頭を痛める結果となった。特に、後頭部や頸部を強打による脳震盪などの障害の発生が問題視され、後方に投げる大外刈などが禁止、又は、厳重注意となった。

事故報告書によると、『脳損傷事故は「乱取」「約束練習中」に発生し、頸髄損傷事故は「試合中」で、その60%が相手に技を掛けようとして損傷している』と報告されている。

全日本柔道連盟は平成29年4月～5月「柔道重大事故根絶月間」と称して新学期の事故多発が予想されるこの時期に「柔道事故0運動」が実施された。そして、機会あるごとに注意喚起を促している。

医師の宮崎誠司氏<sup>1)</sup>は、臨床スポーツ医学「スポーツ現場における脳震盪の頻度と対応」という論文で「投げられる側の問題・投げる側の問題」として、それぞれの基本動作習得が安全指導に繋がると報告している。本研究は、危険だから禁止とするのではなく、安全を確保する為にはどうするか、また、そのための練習はどのような方法が考えられるか、投げられる側（受ける側）に焦点を当て、問題を探し出し今後の安全指導に活かす資料とすることを目的とした。

## II. 研究方法

柔道は、互いに安定姿勢を維持しながら相手を

不安定に崩す攻防を繰り返す中で、技を施し勝敗を決する競技である。富木謙治先生<sup>2)</sup>は『歴史的にも術理的にも、柔道は「体捌」「姿勢と移動力」「手さばき」「つくり」に大事な基本がある。腕力にものをいわせ「掛け」にだけ集中する訓練は柔道の質を低下させる。』と言われている。「世界の柔道」となった現在は、術理よりも体力中心の柔道に変化している。

組手争いが主となり早く組み勝つ技術が求められる。「崩し・つくり・掛け」の技術は、審判判定では重要視される事はなく、攻撃的で如何に優勢な展開を演じているかが基準になっている様に思われる。柔道経験のない一般観戦者は、試合の優劣が判り易く観て愉しむ事ができプラス効果に変わった。

### \*歴史的及び術理的

柏崎克彦氏<sup>3)</sup>は、柔術の起源は、平安後期（11世紀末～12世紀末）の源平時代の「組み討ち」にあったとされる。当時の戦（いくさ）は色々な武器を持って戦い勝負がつかない場合は最終的に組み合ってトドメをさすか取り押さえる。この「組み討ち」が体系化され思想や伝承方法が確立されて柔術が出来上がった。江戸時代末期には167の柔術流派があったとされ、嘉納師範は、甲冑を身に付けた鎧組み討ちの柔術で独特の崩し、進退及び体捌の技法に優れた起倒流柔術を取り入れた。その原理<sup>2)</sup>は、「自然体の理」「柔の理」「崩しの理」の三理である。

### \*自然体の理「攻防自在の姿勢のとり方」

相手の攻撃に応ずるため、また、これに反撃するためにも、心の用意と身体の備えが必要である。いつ、どこで、どんな方法で攻撃されても即応できる「構え」姿勢をいう。姿勢を正して行動することは、武道の動作と礼儀作法の動作が一致すること。また、驚いたり、恐れたり、慌てる様な心の姿勢も崩してはならない。従って、特別な形ではなく「無構え」で柔らかい自然な姿勢、即ち「自然体」の働きである。

### \*柔の理「相手の攻撃力を無効にする」

防御の立場で、相手のどんな攻撃に対しても、その攻撃を無効にする柔軟な身体の働きとあり相手の動きに、素早く順応して動くためには、「運足」の熟練によって自分の姿勢を安定させることが出来る。安定した姿勢を保つことが出来れば、動きながらも、手の働きで色々の「わぎ」が使える。「自然体の理」を守りながら、相手の動きに順応することが、相手の攻撃力を無効にすることになる。

**\*崩しの理「相手の姿勢を崩して勝機をつくる」**

攻撃の立場で、弱力の者が強力の者を制御する原理をいう。八方の崩しがあり、前後方向に押したり、引いたりするときに崩れやすく、立っている人間の慣性として、ひとたび前方に「崩れ」た場合、姿勢を立て直そうとする反動でかえって後方に「崩れ」やすい状態になる。また、逆の場合もある。

この三原理を応用した、安定姿勢の維持や相手の攻撃をかわす、また、攻める動作は「体捌」「姿勢と移動力」「手さばき」「くずし」での身体の使い方が重要となる。

安定姿勢とは、耳・肩・大転子・膝・外踝を直線で結ぶ姿勢と言われる。この直立した安定姿勢を維持するための攻防があり、身体のどこに力を入れ、どう動いてバランスを取り、相手の技をどの様に受け止めるか体捌と「受け方」＝「姿勢」が重要なポイントになる。

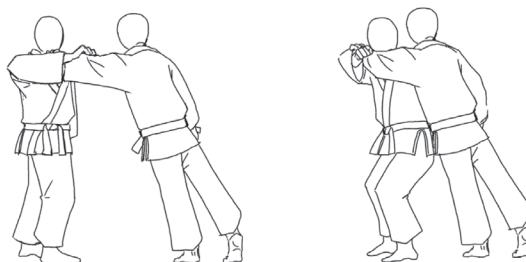
姿勢保持<sup>6)</sup>は、重力作用に対抗する抗重力機構が働きバランスを保つ機能「姿勢反射、構え反射、立ち直り反射」が自動的な筋活動によって保たれている。この姿勢保持機能の使い方が怪我に大きく影響すると考え、練習中の危険と考えられる動作を取り上げ考察した。

### Ⅲ. 怪我に繋がる動作として

柔道の技術練習は、打ち込み（かかり練習）、約束練習（投込み含む）、乱取（自由練習）、試合の4段階に分かれる。

怪我に繋がると思われる動作を大腰（前技）と大外刈（後技）の場合について例（投げられる側中心）を示して考察する。

◎Fig①に示す大腰（前技）の打ち込み練習の場合である。



Fig①

打ち込み練習は「崩し・つくり・掛け」の基本練習が目的で行われる練習であるが、受けの姿勢は右足を上げた横向きで身体の力が抜け、体捌で姿勢を維持する意思のない無防備で危険な「受け方」となっている。

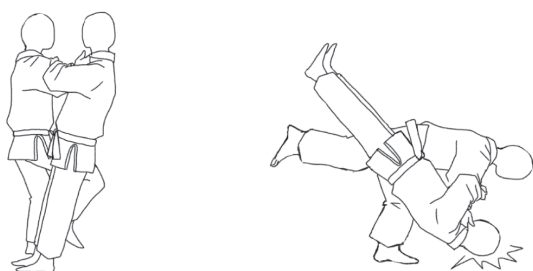
この姿勢で投げられた場合は、身体は横向き、また、回転しすぎて腹這いで畳に落ち、身体を守る安全な受け身をとる事が出来ない。

※大腰（前技）の安全な受け方は、Fig②に示すように身体の正面で背筋を伸ばした姿勢、すなわち背中側の筋を緊張させ爪先立ちの剛体姿勢で技を受ける。この受け方で投げられた場合は、自然な形で畳に背中から仰向けに落ちて安全に受け身を取る事が出来る。また、投げる側（取）は、相手の「受け方」抵抗・反発を利用して投げるため、抵抗がない受け方は、バランスを崩すか倒れながらの危険な巻き込み技で怪我に繋がりやすい。正しい技を作る打ち込み練習の目的から逸脱している。



Fig②

◎頭部・頸部損傷に危険と言われる大外刈（後方に投げる技）の場合をFig③に示した。



Fig③

Fig③左の様に、取りの技に対して、受けは自身の足元より頭部が後方に下がった後継姿勢で、やはり身体の力が抜け、技を受け止める姿勢が出来ていない。投げられた場合は、Fig③右の様に頭部を畳に強打する危険な受け方である。

このような反発力の無い受け方の場合、取が技を掛けたとき、受けの抵抗がなく空振りの状態で前方にバランスを崩し頭から突っ込み頸部損傷などの怪我に繋がり、相手の身体を安全に引き上げる動作が出来ない。

※大外刈（後方技）に対する安全な受け方は



Fig④

Fig④左は取が大外刈を掛けて受けを後方に投げ様としている場面である。対して受けは、掛けられた左足を引き、顎を引き、腹筋に力を入れやや前傾姿勢で受け止めた受け方である。この姿勢から投げられた場合、Fig④右の様に、受けの身体が宙に浮いた瞬間頭部は顎が引けたUの字姿勢に、取の身体は、後頭部、背中、刈足がUの字に反り返ってバランスを保ち、受けの身体を引手で引き上げる余裕も生まれて安全な技、受けの後頭部の強打を避ける安全な受け身となる。

#### Ⅳ. 受け方についての考察

以上のことから考察すると、現在は子供たちを飽きさせないために受け身や打ち込みといった単調な練習を避け、興味の高い投げ技を早くから教える傾向は無いのか？

町道場、中学校、高校とそれぞれの所属で結果が第一に求められ、身体の使い方（柔道の基本練習）に十分な時間が掛けられていない。逆に、早く勝たせるための戦術、体力強化が先行していると思われる。

相田みつを<sup>5)</sup>の詩に「柔道の基本は受け身」「ころぶ練習まける練習」「人の前にぶざまに恥をさらす稽古」・・・とある。受け身の上達と共に安全な投げ方、受け方の基本技術「体捌、姿勢、移動力、手さばき、崩し」を時間をかけて指導することが難しい時代になった。戦場で相手に背を向ける事など出来なかった時代と違い、現代は試合の時、相手に背を向け先に潰れる、また、掛け逃げの技で潰れても命の危険は無い。逆に攻撃的と評価され勝利する事が出来る。

結果第一、スピードが要求される時代である。柔道を志す子供たちのピークをどこに置き、それぞれ目的、年代、所属別に何をどの様に指導をしていくか重要な課題を突き付けられていると考える。日本伝講道館柔道の教育的価値を高めまた、世界柔道をリードしていくためにも怪我問題の解決は重要である。

内田賢次氏<sup>4)</sup> 講道館柔道の草創期における目的とその実態に関する文献的研究のまとめで次のようにある。

1. 嘉納治五郎は起倒流（竹中派）を学ぶ過程で、その独特の崩し、進退及び体捌の技法を取り入れ、戦術の基本は自然体とし、より臨機応変な動き、変化を可能にした。
2. 講道館草創期の稽古は、必要な瞬間以外は、四股や身体に力を入れず、原則として進退及び体捌で相手を崩すものであった。腕は基本的に相手と自分をつなぐ鎖の役目であり、

「體」の力（力積）を相手に伝えるもので、腕力の使用は二次的なものであった。

3. 相手の攻撃は主に自然体からの体捌や重心の位置を移動させることで防御した。

全文引用させて頂いたが、今の時代だからこそ、講道館草創期の基本動作を見つめ直し、現代的に魅らせる事が、怪我を防ぐ最短距離であると考ええる。

の実態に関する文献的研究：投技の動きについて  
武道学研究 45-(3), p197~212, 2013

- 5) 相田みつを：「受身ー負ける練習ー」詩人，書家，  
生誕1924年  
6) 中村隆一，斎藤宏 著：基礎運動学．医歯薬出版，  
p103~108, 1976~1977

## V. ま と め

「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である」とある。投げられる側、投げる側の両者ともに姿勢が大事であることが示唆された。投げられる側（受け）の姿勢、練習方法について簡単にまとめた。

- \* 「前に投げる技・後ろに投げる技」全てにおいて、身体の正面で技を受け止める「受け方」が大事である。例えば、打ち込練習では、受けと取りの両者が体幹（胸と胸）を大きく開いて強く衝撃を当てる打ち込み練習「取は投げる・受けは受け止める」が、両者の基本的な姿勢づくりに重要と考える。
- \* 約束練習において、技を正面で受けるための体捌と身体を捻った抵抗姿勢（剛体）を身につける事は、戦術練習にも重要となる。
- \* 以上の2つの事を打ち込み練習や約束練習で試合をイメージして、練習、また、指導することにより怪我の重大事故防止に大きく貢献できると考える。

## 参考文献

- 1) 宮崎誠司：臨床スポーツ医学. Vol.27, No.3, p303~308 (2010.3)
- 2) 富木謙治：「柔道原理」とは何か. 武道学研究 8-3, p1~6 (1975~1976)
- 3) 柏崎克彦：武道論集 I 柔道の歴史とその精神. 第5章, p144~167, 国際武道大学付属 武道・スポーツ科学研究所, 2008
- 4) 内田賢次：講道館柔道の草創期に於ける目的とそ